Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	140
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	5 mg
Sodio	190 mg
Total de Carbohidrato	19 g
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	13 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	12 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Crema de Pollo Baja en Grasa

Sirve: 2 porciones

Ingredientes

1 1/2 caldo de pollo, bajo en sodio

4 cucharaditas harina

2 cucharadas cebolla picada

2/3 taza leche en polvo sin grasa

4 cucharadas apio picado

pimienta al gusto

Preparación

1. Pele y pique la cebolla.
2. Pique el apio.
3. Coloque el apio y la cebolla en una sartén.
4. Agregue 1/2 taza de caldo de pollo (guarde la otra taza de caldo para después).
5. Cocine estos ingredientes a fuego lento. Deje calentar el caldo a fuego lento durante 2-3 minutos.
6. En un tazón pequeño, mezcle la leche en polvo, harina, y pimienta. Agréguelos a la taza de caldo de pollo que no ha sido utilizado. Bata hasta tener una mezcla homogénea.
7. Agregue esta mezcla al apio, cebolla y caldo de pollo.
8. Cocine sobre fuego medio hasta que la sopa se espese.

Origen: University of Connecticut, Family Nutrition Program, Senior Nutrition Awareness Project (SNAP)